



قرآن اکُن

في رمال شقراء





قرم أكن تجربة شبابية خلوية تمتد لثلاثة أيام، صُممت لإعادة التوازن لنمط الحياة المتسارع، والعودة إلى الرتم البطيء الواعي بعيدًا عن الضوضاء، الشاشات، وتكدّس اليوميّات.

يعيش المشاركون خلالها تجربة متكاملة تجمع بين التجارب الجماعية، المواقف العملية، والأنشطة الحركية، في بيئة طبيعية تتيح مساحة للتوقف، الفهم، وإعادة الاتصال بالذات والآخرين.

يهدف البرنامج إلى بناء وعي أعمق بالمسؤولية الذاتية، وتعزيز الحضور، وتحويل القيم إلى ممارسة يومية من خلال تجربة تُعاش، لا محتوى يُلقى.



مدة
البرنامج

ثلاث أيام

الفئة

المستهدفة الشباب 15 - 18 سنة

أيام
البرنامج

الخميس 12 فبراير الجمعة 13 فبراير السبت 14 فبراير

العدد
المستهدف

25

مكان
البرنامج

مخيم في شقراء

وقت
البرنامج

من الساعة 6:00 صباحًا إلى الساعة 9:00 مساءً



أهداف البرنامج

- إعادة التوازن النفسي والذهني لدى الشباب. 🔥
- تعزيز الوعي بالذات والعودة للرتم البطيء الواعي. 🔥
- تنمية القدرة على التدبر والتفكير العميق. 🔥
- تقوية الارتباط بالقيم والمعنى الشخصي للحياة. 🔥
- تعزيز التفاعل الجماعي الإيجابي وبناء العلاقات الواعية. 🔥
- الحد من التعلق بالشاشات وضوء الحياة اليومية. 🔥
- إكساب المشاركين ممارسات عملية للاستمرار بعد التجربة. 🔥



الجدارات المكتسبة

- 🔥 الوعي الذاتي والانتباه للحضور اللحظي.
- 🔥 إدارة المشاعر والتوازن النفسي.
- 🔥 القدرة على التدبر والتفكير واتخاذ القرار الهادئ.
- 🔥 التفاعل الجماعي الإيجابي وبناء العلاقات الواعية.
- 🔥 الانضباط الذاتي وإدارة الوقت والطاقة.
- 🔥 التكيف مع البيئات الهادئة والطبيعة.
- 🔥 تحمل المسؤولية الشخصية والالتزام.



نطمح إلى

تقديم
جدارات
شبابية
واعية

إعادة
التوازن
والهدوء
النفسي

تعزيز
الوعي
بالذات
والقيم

إحداث
أثر
مستدام
بعد التجربة



فقرات البرنامج



التجارب الجماعية:

مساحات يعيش فيها المشاركون مواقف مشتركة تعزز روح الفريق، وتكسر العزلة الفردية، من خلال التعاون، المشاركة، وبناء الثقة المتبادلة في بيئة خلوية داعمة.

التفكير والتدبر:

لحظات هادئة موجهة للتوقف مع الذات، وإعادة الاتصال بالنفس بعيدًا عن المشتتات، تساعد المشارك على الوعي بأفكاره، مشاعره، وخياراته، وربط التجربة بمعاني أعمق.



المواقف العملية:

تجارب واقعية تحاكي تحديات الحياة اليومية، يتعامل فيها المشاركون مع مواقف تتطلب قرارًا، مسؤولية، ومبادرة، بما يعزز التعلم من خلال الفعل لا التلقين.

الأنشطة الحركية:

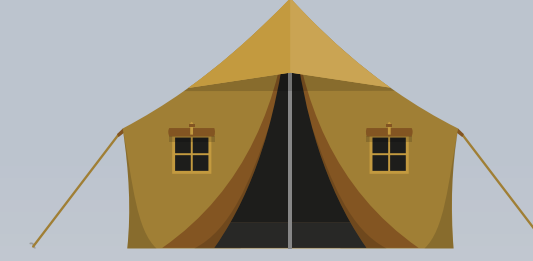
أنشطة بدنية خفيفة ومقصودة، تهدف إلى تفريغ الطاقة، تنشيط الجسد، وبناء الانسجام بين الحركة والوعي، ضمن إطار آمن ومتوازن يتناسب مع طبيعة البرنامج.



الجدول التفصيلي الخميس 12 فبراير

الأهداف التربوية

- 🔥 تنمية مهارة التنظيم الذاتي
- 🔥 تعزيز المسؤولية الفردية والجماعية
- 🔥 تعويد الطلاب على احترام المكان والمحافظة عليه
- 🔥 اكتساب المهارات وتعزيز روح التعاون
- 🔥 تعزيز روح المبادرة وحب الاستكشاف
- 🔥 تقوية العلاقة بالمكان والطبيعة
- 🔥 ترسيخ قيمة الصلاة وفقه الصلاة في السفر
- 🔥 ربط العبادة بالحياة اليومية
- 🔥 إحياء الموروث الشعبي والاعتزاز به
- 🔥 توزيع الأدوار وتحمل المسؤولية
- 🔥 الاعتماد على النفس
- 🔥 التفكير في بديع خلق الله
- 🔥 تعزيز مهارات الحوار والسماع



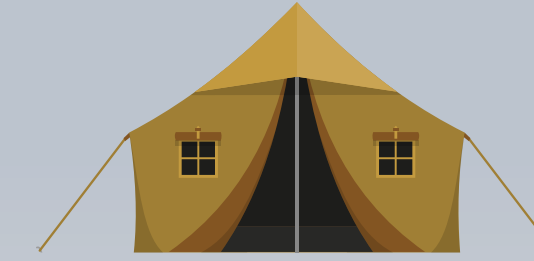
7:30-9:00 م

العشاء وجلسة سمر

طبخ وتجهيز
العشاء

جلسة
سمر خفيفة

جمال النجوم
وأسرارها وكيفية
معرفة الاتجاهات



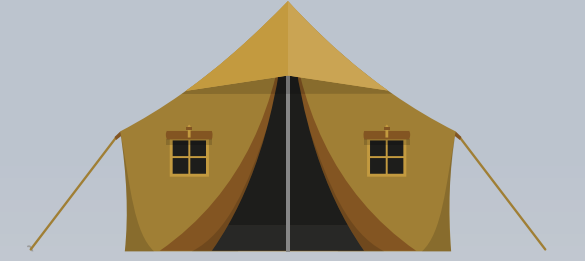
6:30-7:30 م

استكشاف ومسابقة

مسابقة
ياكلب شب النار
ياكلب شبه

صلاة
المغرب
والعشاء

تحميس البن
 وإعداد القهوة



5:30-6:30 م

الوصول والاستقرار

الوصول
إلى المخيم

التعرف
على الموقع

توزيع المراقد
 وتنظيم المكان



الجدول التفصيلي الجمعة 13 فبراير

الأهداف التربوية

- 🔥 ضبط النفس وتحمل المسؤولية
- 🔥 التعاون داخل المجموعة
- 🔥 التخطيط والتنفيذ
- 🔥 تعزيز اللياقة البدنية
- 🔥 تنمية روح التحدي الإيجابي
- 🔥 تفريغ الطاقة بطريقة منظمة
- 🔥 تطبيق الأحكام الشرعية عمليًا
- 🔥 تعظيم شأن الصلاة في جميع الأحوال
- 🔥 تنمية مهارات الطبخ الأساسية
- 🔥 بناء الثقة بالنفس
- 🔥 تنمية مهارات اتخاذ القرار في الأزمات
- 🔥 الالتزام بقواعد السلامة
- 🔥 تعلم أدب الاستضافة
- 🔥 مهارات التواصل والحوار
- 🔥 الاستفادة من التجارب الشخصية



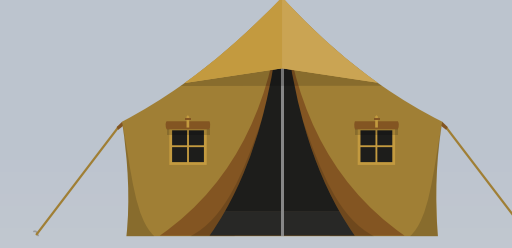
الجدول التفصيلي السبت 14 فبراير

الأهداف التربوية

- 🔥 تعزيز قيمة الاستمرارية
- 🔥 ترسيخ الاعتماد على النفس
- 🔥 المبادرة والعمل الجماعي حتى آخر الوقت
- 🔥 تحمل المسؤولية حتى آخر لحظة
- 🔥 إتقان العمل وإنهاؤه بإحسان
- 🔥 المحافظة على البيئة
- 🔥 رؤية مكان عليه الأباء والأجداد والتطور الذي نعيشه بفضل الله ثم بفضل هذه القيادة الحكيمة في هذا البلد المعطاء

الهدف التربوي العام

- 🔥 الخروج بتجربة متكاملة تجمع بين المتعة، التعلم، والانضباط ، وتحمل المسؤولية



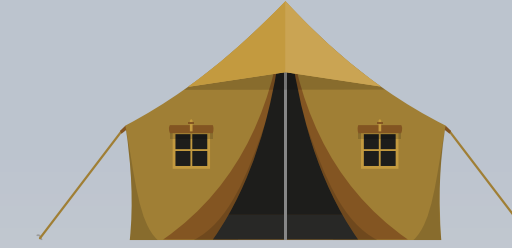
2:00-5:00 م

بعد الغداء

نشاط حركي
خفيف

الاستعداد وترتيب
العفش والأغراض

زيارة متحف أشيقر
والبلدة القديمة



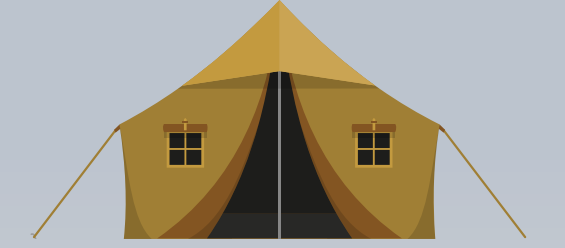
11:00-2:00 م

استكشاف ومسابقة

برنامج
حركي وتفاعلي

صلاة
الظهر والعصر

إعداد وتناول
الغداء



6:00-10:30 ص

بداية اليوم

صلاة
الفجر

نوم
خفيف

إعداد القهوة
والفطور





ضيف البرنامج أ. عبدالرحمن الشلهوب

قصة بدأت من الصفر
وُضعت بالالتزام والشفف



ختامًا:

يمثل برنامج قرم أكن فرصة للشباب للتوقف، التدبر، وإعادة التواصل مع أنفسهم وقيمهم. نأمل أن تكون هذه التجربة نقطة انطلاق نحو حياة أكثر وعيًا، توازنًا، وإيجابية، تُسهم في نموهم الشخصي والاجتماعي وتترك أثرًا مستدامًا في مسيرتهم.



تواصل معنا



شكراً لكم

